Para lavarte bien las manos sigue estos pasos:



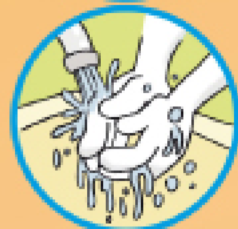
1. Moja tus manos bajo agua corriente.



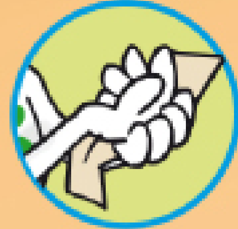
2. Talla tus manos **con jabón** (de preferencia líquido), durante 20 segundos. Cubre todas las superficies de las manos hasta las muñecas.



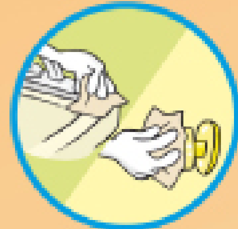
3. Frota los dedos y enlázalos, muevelos primero en una dirección y luego en la contraria.
¡No olvides el pulgar!



4. Enjuaga las manos bajo agua corriente hasta eliminar todo el jabón.



5. Sécalas con una toalla (de preferencia de papel).



6. Cierra la llave del agua con la toalla desechable y abre la puerta del baño con la misma.

¡No olvides tirar el papel desechable en la basura!

Nota: si el jabón es de pastilla, debe ser pequeño y debes cambiarlo con frecuencia

¿Qué aprendiste sobre el lavado de manos?

1. ¿Los virus que causan la influenza pueden sobrevivir en tus manos?

SÍ ☐ **NO** ☐

2. ¿Es necesario lavarse las manos después de utilizar el transporte público?

SÍ ☐ **NO** ☐

3. ¿Es importante lavarse las manos después de toser o estornudar?

SÍ ☐ **NO** ☐

4. ¿El uso de jabón elimina los microbios de las manos?

SÍ ☐ **NO** ☐

5. ¿Para un buen lavado de manos es suficiente tallarse las palmas de las manos?

SÍ ☐ **NO** ☐

1.SÍ, 2.SÍ, 3.SÍ, 4.SÍ, 5. No



Material elaborado por la Dirección General de Promoción de la Salud

Para mayor información consulta: http://www.promocion.salud. gob.mx
http://dgps.salud.gob.mx http://www.salud.gob.mx http://www.presidencia.gob.mx
envía un correo electrónico a: **promocion@salud.gob.mx**
o llama gratuitamente al: **01 800 123 1010** ó al ***1010**

¡La salud está en tus manos!



Fecha del documento:
3 de Mayo, 2009

SALUD



¿Sabías qué...?



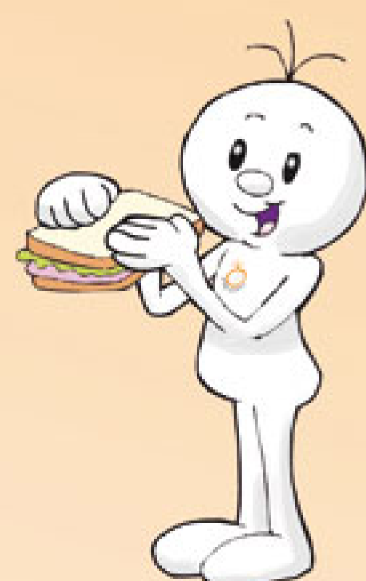
Los virus que causan la influenza son expulsados en gotitas de saliva al toser o estornudar.
Estos virus se quedan en tus manos y pueden sobrevivir hasta 2 días en otras superficies.
Por medio de las manos de una persona enferma o de los barandales y otras superficies, te expones a un sin fin de microbios.
Las toallas de tela guardan muchos de estos microbios por lo que de preferencia, utiliza toallas desechables.
El agua y jabón los elimina de tus manos.
El lavado adecuado de manos reduce el contagio de la influenza.

Por lo tanto, es importante que laves TUS manos

Después de:

- Toser o estornudar.
- Sonarte la nariz.
- Visitar o atender a una persona enferma.
- Utilizar transporte público.
- Tocar dinero, llaves o teléfonos.
- Ir al baño o cambiar pañales.
- Acariciar animales.





Antes de:

- Preparar alimentos o comer.
- Atender a un enfermo.
- Tratar una herida.

Recuerda que lavarse las manos evita el contagio de muchas enfermedades

Pasos sencillos para evitar que otros se enfermen...



Al toser o estornudar cubre tu boca y nariz con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo.
Tira el pañuelo desechable en una bolsa de plástico.

Si estás enfermo:

- Evita acudir a sitios concurridos y cerrados como el metro, mercados, centros comerciales, cines, escuelas y lugares de trabajo.
- Mantente en reposo.
- No saludes de beso ni de mano.
- Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón, de preferencia líquido, si no tienes, utiliza jabón de pasta en trozos pequeños.



¡Protege a los demás y enseña a quien no sabe cómo hacerlo!